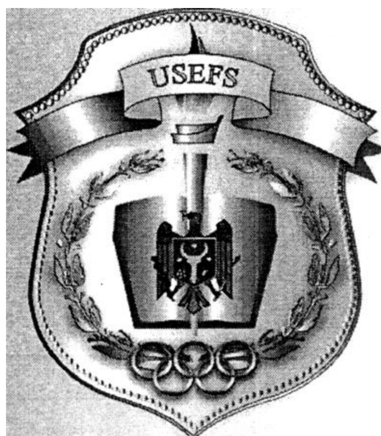
AMINISTERUL EDUCAŢIEI AL REPUBLICII MOLDOVA

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT



PROGRAMA

EXAMENULUI DE ADMITERE LA SPECIALITATE
(probe de aptitudini şi teste)

CHIŞINĂU - 2018

Programa a fost aprobată de Senatul universităţii

Redactor responsabil: ***Veaceslav Manolachi dr. hab., prof. univ.***

Colectivul de redacţie:

Dorgan Viorel, dr. hab., prof. univ.

Calugher Viorica, dr., conf. univ.

Jurat Valeriu, dr., conf. univ.

Macrousov Elena, dr., lector univ.

Povestca Lazari, dr., prof. univ.

Rîşneac Boris, dr., prof. univ.

Buftea Victor, dr., conf. univ

Aftimiciuc Olga, dr., conf. univ

Mindrigan Vasile, dr., conf. univ

Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport a Republicii Moldova pregăteşte cadre de înaltă calificare în domeniul culturii fizice şi sportului la învăţămîntul de zi şi cu frecvenţă redusă. Sistemul de instruire în cadrul universităţii îmbină o vastă pregătire teoretică cu o pregrtire specială profesională. Procesul de învăţămînt se desfăşoară în baza funcţionării următoarelor catedre:

- bazele teoretice ale culturii fizice;
- ştiinţe psihopedagogice şi socioumanistice;
- medicină sportivă;
- kinetoterapie;
- managementul culturii fizice;
- gimnastica;
- nataţie şi turism;
- jocuri sportive;
- probe sportive individuale;
- atletism;
- limbi moderne;
- catedra militară.

Corpul profesoral didactic al universităţii este constituit din specialişti de înaltă calificare ce asigură pregătirea studenţilor din punct de vedere teoretic şi profesional. În cadrul USEFS activează lucrători emeriţi ai învăţămîntului superior, Antrenori Emeriţi, maeştri ai sportului, arbitri de categorii internaționale și naționale, dintre care majoritatea posedă grade ştiinţifice şi titluri didactice.

Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport pregăteşte cadre de calificare înaltă la următoarele specialităţi:

1. Învăţămîntul de zi (cu finanţare din buget şi prin contract);

- *educaţie fizică/ (profesor de educaţie fizică);*
- *kinetoterapie și terapie ocupațională;*
- *antrenament sportiv(antrenor-profesor la probă de sport);*
-*organizarea și dirijarea sportului;*
- *fitness și programe de recreare;*
- *servicii hoteliere, turism și agrement;*
- *dans;*
- *securitate civilă şi publică;*
-*servicii de securitate a proprietăţii.*
- *salvatori și pompieri.*

2. Învăţămîntul cu frecvenţă redusă(contract):

- *educaţie fizică/ (profesor de educaţie fizică);*
- *antrenament sportiv(antrenor-profesor la probă de sport);*
- *fitness și programe de recreare;*
- *servicii hoteliere, turism și agrement;*
-*servicii de securitate a proprietăţii.*

Baza material-instructivă a universităţii noastre include 2 blocuri de studii, 3 cămine, 1 bazin de înot, 7 săli sportive, 3 săli cu trenajoare de ultimă generație, terenuri pentru tenis de cîmp şi minifotbal cu suprefețe artificiale etc.

Bine aţi venit la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport

PROGRAMA EXAMENULUI LA SPECIALITATE

A D M I T E R E A - 2018

CERINŢELE
pentru examenul de specialitate la învăţământul de zi şi cu frecvenţă redusă pentru toate specialitățiie

Examenul de specialitate include următoarele probe de aptitudini:

1. Pregătirea fizică generală (100m, 1000m., tracţiuni/flotări);

Fiecare exerciţiu la pregătirea fizică generală este obligatoriu.

- Nota finală pentru probele de aptitudini se transformă în sistemul de 10 (zece) puncte în baza numărului total de puncte acumulate la exerciţiile de concurs (vezi tabelul):

Nota finală	Suma punctelor acumulate la exerciţiile de control
10	de la 30 pînă la 29
9	de la 28 pînă la 26
8	de la 25 pînă la 23
7	de la 22 pînă la 20
6	de la 19 pînă la 17
5	de la 16 pînă la 14

2.

2. Testul de specialitate.

Testul de specialitate include:

- pentru candidaţii de la specialităţile : ***Educaţie fizică*, *Kinetoterapie și terapie ocupațională, Organizarea și dirijarea sportului*** candidaţii îşi vor alege una din probele: exerciţii din jocuri sportive (baschet, volei, fotbal, tenis de masă, badminton, handbal, rugby), înot, gimnastică artistică, ritmică, fitness, atletism (alergări, sărituri, aruncări), lupte (sambo, judo, lupte libere şi greco-romane) şi turism.
- pentru candidaţii la specialitățile : ***Antrenament sportiv, Dans*** *– proba pentru care optează;*
- pentru candidaţii la specialitățile: ***Fitness și programe de recreare, Servicii hoteliere , turism și agrement*** – combinări de exerciţii la fitness sau test la turism;
- candidaţii de la specialităţile "***Securitate civilă şi publică"*** şi ***"Servicii de securitate a proprietăţii*", "Salvatori și pompieri"**, vor susține ***test de verificare a aptitudinilor profesionale***.

Rezultatele fiecărui exerciţiu sau test se apreciază cu 1-10 puncte.

I. PREGĂTIREA FIZICA GENERALA

- Învăţământul de zi-

BĂRBATI/FEMEI

Nr. crt.	Exerciţii de concurs	Sex	Notele şi baremele					
			10	9	8	7	6	5
1	Alergare 100 m (sec.)	F	14,5	14,7	15,0	15,2	15,5	16,0
		B	12,5	12,7	12,9	13,1	13,3	13,5
2	Alergare 1000 m (min., sec.)	F	3,40,0	3,43,0	3,48,0	3,52,	3,56,0	4,00,0
		B	2,55,0	2,58,0	3,00,0	3,05,0	3,10,0	3,13,0
3	Flotări (sprijin culcat, nr. repetări)	F	20	19	18	17	16	15
	Tracţiuni în braţe (nr.)	B	20	19	18	17	16	15

-învăţământul cu frecventă redusă-

BĂRBAŢI

Nr. crt.	Exerciţii de concurs	Vârsta, ani	Notele şi ba remele					
			10	9	8	7	6	5
1	Alergare 100 m (sec.)	până la 30	12,9	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
		de la 30	13,3	13,7	14,2	14,5	15,0	15,3
2	Alergare 1000 m (min., sec.)	până la 30	3,05,0	3,07,	3,10,	3,15,	3,20,	3,25,0
		de la 30	3,10,0	3,20,	3,30,	3,35,	3,40,	3,45,0
3	Tracţiuni în braţe (nr.)	până la 30	20	19	18	17	16	15
		de la 30	15	14	13	12	11	10

FEMEI

Nr. cit.	Exerciţii de concurs	Vârsta, ani	Notele şi baremele					
			10	9	8	7	6	5
1	Alergare 100 m (sec.)	până la 30	14,7	15,2	15,6	16,2	16,8	17,2
		de la 30	15,0	15,5	16,0	16,7	17,4	17,7
2	Alergare 1000 m (min., sec.)	până Ia 30	3,55,0	4,00,0	4,10,0	4,20,0	4,30,0	4,40,0
		de la 30	4,10,0	4,20,0	4,30,0	4,40,0	5,00,0	5,20,0
3	Flotări (nr. repetări)	până la 30	15	14	13	12	11	10
		de Ia 30	12	11	10	9	8	7

TEST LA SPECIALITATE

ATLETISM

- Învăţământul de zi –

(probele clasice ale atletismului, cu excepţia poliatloanelor şi săriturii cu prăjina)

Pentru următoarele specialităţi:
- profesor de educaţie fizică / psihopedagogie;
- cultura fizică de recuperare (kinetoterapie)

Nota	Rezultatul (categorii seniori, tineret)
10	*categoria a II -a*
9	*sub. categoria a II- a*
8	*categoria a III-a*
7	*sub categoria a III- a*
6	*categoria I tineret*
5	*sub categoria I tineret*

- Învăţământul cu frecvenţă redusă –

- Pentru specialităţile educaţie fizică şi sport (antrenor-profesor la atletism)

(probele clasice ale atletismului cu excepţia poliatloanelor şi săriturii cu prăjina)

Nota	Rezultatul (categorii seniori, tineret)
10	*sub categoria a II-a*
9	*categoria a III-a*
8	*sub categoria a IlI-a*
7	*categoria I tineret*
6	*sub categoria I tineret*
5	*categoria a II- a tineret*

**** Conform Clasificaţiei Sportive Unice a Republicii Moldova pe anii 2010-2013***

ÎNOTUL

- învăţământul de zi şi cu frecvenţă redusă-

Pentru următoarele specialităţi:(de zi)

- profesor de educaţie fizică / psihopedagogie;
- cultura fizică de recuperare;

Distanţa	Sex	Nota					
		10	9	8	7	6	5
Stil liber 50 m (min., sec)	B	38,0	41,0	46,0	51,0	53,0	55,0
	F	46,0	50,0	54,0	1.00,0	1.06,0	1.13,0

-Învăţământ cu frecvenţă redusă-

Specialitatea educaţie fizică şi sport (antrenor-profesor la nataţie)

Distanţa / stil	Sex	Nota					
		10	9	8	7	6	5
Stil liber 50 m (min., sec)	B	35,0	37,0	39,0	42,0	46,0	50,0
	F	40,0	42,0	45,0	48,0	52,0	57,0

Pentru specialitatea educaţie fizică şi sport (antrenor –profesor la nataţie)

Stil	Distanta	Sex	NORMELE DE CONTROL					
			10	9	8	7	6	5
Liber	50m	B	28,25	29,30	30,35	34,40	32,45	33,50
		F	32,30	33,00	33,30	34,00	34,30	36,50
Liber	100 m	B	1.06,0	1.08,0	1.12,0	1.14,00	1.16,0	1.17,0
		F	1.19,3	1.21,3	1.22,3	1.23,30	1.24,3	1.25,0
Bras	100 m	B	1.14,5	1.17,0	1.20,0	1.23,00	1.25,0	1.30,0
		F	1.26,3	1.27,3	1.32,0	1.37,00	1.42,0	1.49,0
Fluture	100 m	B	1.07,0	1.10,0	1.13,0	1.16,00	1.19,0	1.22,0
		F	1.10,0	1.15,0	1.20,0	1.25,00	1.30,0	1.35,0
Spate	100 m	B	1.10,0	1.13,0	1.16,0	1.19,00	1.22,0	1.27,5
		F	1.15,0	1.18,0	1.23,0	1.28,00	1.33,0	1.38,0
Mixt	200m	B	2.34,0	2.37,0	2.40,0	2.43,00	2.44,0	3.07,0
		F	3.05,0	3.10,0	3.15,0	3.17,00	3.22,0	3.27,0

VOLEI
- învăţământul de zi şi cu frecvenţă redusă –

1. Pasa mingii deasupra capului cu două mâini de sus (10 pase) şi pasa mingii din faţă cu două mâini de jos (10 pase) la înălţimea de cel puţin 2m fără opriri într-un cerc cu diametrul de 3m (2 încercări).

Nota	**încercarea I**	**Nota**	**Încercarea a II-a**
10	fără greşeli	7	fără greşeli
9	o greşeală	6	o greşeală
8	două greşeli	5	două greşeli diferite

2. Lovitura de atac directă din zona nr. 3 în zona nr.4, din pasa înaltă

Din 10 lovituri de atac de nimerit în zonele 1, 6, 5.

NOTA	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**
LOVITURI PRECISE	10	9	8	7	6	5

3. Joc bilateral: se notează din 10 puncte numărul şi calitatea aplicării în joc a procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice.

BASCHET
- Învăţământul de zi şi cu frecvenţă redusă-

EXERCIŢII DE CONCURS	NOTELE											
	BĂRBATI						FEMEI					
	10	9	8	7	6	5	10	9	8	7	6	5
1. Conducerea mingii cu mâna dreaptă şi stângă în jurul zonei timp de 3 sec. cu aruncarea la coş cu o mînă de la umăr prin paşi (sec.)	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20
2. Zece aruncări de pedeapsă (nr.)	8	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3	2

3. Joc bilateral: Se notează din 10 puncte, reieşind din numărul şi calitatea îndepliniri procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice.

Indicaţii referitoare la exerciţiile de concurs:

Testul nr.1 Se îndeplineşte la tehnică, efectuând aruncarea la coş cu mâna dreaptă şi împingerea cu piciorul stâng şi invers. Aruncarea exactă este obligatorie, fiecare nereuşită se va penaliza prin adăugarea la timp a unei secunde;

Testul nr.2 Se îndeplineşte conform regulilor competiţionale.

FOTBAL
- Învăţământul de zi şi cu frecvenţă redusă-

EXERCIŢII DE CONCURS	NOTELE						
	10	9	8	7	6	5	
1. Zece lovituri în poarta de handbal (3×2m) de la 11m.	10	9	8	7	6	5	Mingea trebuie să treacă spaţiul porţii prin aer (1 serie)
2. Jonglarea mingii în mers (5 ori) conducerea şi ocolirea a 5 jaloane şi lovitura în poarta de handbal (3×2m) de la 11m. (sec)	10,0	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	Punctul de începere este mijlocul terenului de handball, iar sfârşitul - cînd mingea trece spaţiul porţii prin aer (3 serii)

3. Joc bilateral: se notează din 10 puncte, reieşind din numărul şi calitatea îndepliniri procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice.

HANDBAL
- Învăţământul de zi şi cu frecvenţă redusă-

EXERCIŢII DE CONCURS	NOTELE											
	BĂRBATI						FEMEI					
	10	9	8	7	6	5	10	9	8	7	6	5
1. Aruncarea mingii la precizie din alergare- 12 aruncări (spaţiul porţii marcat)	11	10	9	8	7	5	10	9	8	7	6	4
2. Aruncarea mingii la distanţă şi precizie în coridorul de 3 metri (m)	45	43	41	39	56	33	40	38	36	34	32	30

3. Joc bilateral: se notează cu 10 puncte reieşind din numărul şi calitatea îndepliniri procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice.

RUGBY
-Învăţământui de zi şi cu frecvenţă redusă-

Testul nr.1
Lovitura mingii din grop, de la centrul liniei de 22m, pe poartă (10 lovituri)

NOTA	10	9	8	7	6	5
LOVITURI PRECISE (nr.)	6	5	4	3	2	1

Testul nr.2
Pasarea mingii la distanţă

NOTA	10	9	8	7	6	5
DISTANTA (m)	20	18	16	14	12	10

Testul nr. 3
Executarea a 10 lovituri pe verticală la înălţimea de 10-15 m cu prindere ulterioară a balonului într-un cerc cu diametrul de 10 m

NOTA	10	9	8	7	6	5
Nr.de lovituri / prinderi reuşite în interiorul cercului	10	9	8	7	6	5

NOTĂ: Testul este obligatoriu, înlocuindu - 1 pe testul nr. 4, atunci, când sunt mai puţin de 8 candidaţi

Testul nr. 4. Joc bilateral: se notează din 10 puncte, reieşind din numărul şi calitatea îndepliniri procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice.

TENIS DE MASĂ

- Învăţământul de zi şi cu frecvenţă redusă-

1. Lovituri cu partea deschisă (închisă) a paletei în 30 secunde

NOTA	Sex	10	9	8	7	6	5
LOVITURI PRECISE (nr.)	B	50	48	46	44	42	40
	F	48	46	44	42	40	38

2. Servicii la precizie din 10 încercări

NOTA	Sex	10	9	8	7	6	5
SERVICII REUŞITE (nr.)	B	9	8	7	6	5	4
	F	8	7	6	5	4	3

3. Joc bilateral: se notează din 10 puncte reieşind din numărul şi calitatea îndepliniri procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice.

BADMINTON

- Învăţământul de zi şi cu frecvenţă redusă -

1. Lovituri la precizie, din 10 încercări

NOTA	Sex	10	9	8	7	6	5
LOVITURI REUŞITE (nr.)	B	8	7	6	5	4	3
	F	7	6	5	4	3	2

2. Servicii Ia precizie din 10 încercări

NOTA	Sex	10	9	8	7	6	5
SERVICII REUŞITE (nr.)	B	9	8	7	6	5	4
	F	8	7	6	5	4	3

3. Joc bilateral: se notează din 10 puncte, reieşind din numărul şi calitatea îndepliniri procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice

LUPTELE SAMBO SI JUDO
- învăţământul de zi şi cu frecvenţă redusă-

Testul nr. 1

Nr.	Conţinutul testului
1	Din poziţie stând - cădere în podeţ (10 ori)
2	Piruetă în jurul capului (5 ori - dreapta, 5 ori - stânga

Testul nr.2

	Conţinutul testului
	Procedeele luptei la sol- PARTER
1	Fixarea în poziţie periculoasă: din lateral din faţă
2	Procedee care provoacă dureri: cu pârghie la articulaţia cotului cu pârghie la articulaţia genunchiului
3	Strangulări: cu antebraţul cu întoarcere

Testul nr.3

	Conţinutul testului
	Procedeele luptei în picioare
	Aruncări:
1	- peste spate (variante)
2	- peste umăr (variante)
	Doborâri: (variante)
	Meciuri (angajări) cu caracter competiţional, unde se va verifica însuşirea combinaţiilor tehnico-tactice conform regulamentului în vigoare.

Testul nr. 4. Aruncarea manechinului (greutatea 30 kg) peste şold sau peste piept timp de 1 min.

Categoria de greutate pînă la 60 kg (b)		Categoria de greutate pînă la 85 kg (b)		Categoria de greutate mai mult 85 kg (b)		Categoria de greutate până la 60kg(f)		Categoria de greutate mai mult de 60kg(f)	
Nota	Nr.	**Nota**	Nr.	**Nota**	Nr.	**Nota**	Nr.	**Nota**	Nr.
10	17	**10**	19	**10**	18	**10**	14	**10**	15
9	16	**9**	18	**9**	17	**9**	13	**9**	14
8	15	**8**	17	**8**	16	**8**	12	**8**	13
7	14	**7**	16	**7**	15	**7**	11	**7**	12
6	13	**6**	15	**6**	14	**6**	10	**6**	11
5	11	**5**	13	**5**	12	**5**	8	**5**	10

Nota. Aruncările se îndeplinesc începând de sus, din poziţie, finalizând până la sol. Prizele se fixează la dorinţa solicitatului.

LUPTE LIBERE SI GRECO-ROMANE

- Învăţământul de zi şi cu frecvenţă redusă-

Testul nr. 1

Nr.	**Conţinutul testului**
	Exerciţii speciale ale luptătorului
1	Din poziţia stând - lăsarea în podeţ şi revenire în p.i. - 10 ori
2	Pirueta în jurul capului (5 ori - dreapta, 5 ori - stânga) - tehnica executării.
3	Din poziţia sprijin stând îndoit pe cap şi mâini, picioarele depărtat -treceri succesive în poziţia pod şi revenire în p.i. (5 ori).

Testul nr. 2

Nr.	Conţinutul testului
	Procedeele de luptă la sol- PARTER
1	Fixare (ţinerea) în poziţie periculoasă de tuş: cu apucare de cap şi braţ; cap şi trunchi; din lateral; din faţă.
2	Răsturnare prin centurare cu un braţ.
3	Răsturnare prin răsucire cu apucarea gambelor încrucişate.
4	Răsturnare prin răsucire cu priza inversă a trunchiului (a coapsei depărtate).

Testul nr. 3

Nr.	Conţinutul testului
	Procedeele de luptă în picioare
1	Ducere la sol prin tracţiune de braţ.
2	Ducere la sol prin trecerea sub braţ.
3	Aruncări peste spate (variante).
4	Aruncări peste umeri (variante).
5	Meciuri, angajări cu caracter competiţional, unde se verifică însuşirea combinaţiilor tehnico-tactice

Notă: Se va aprecia tehnica execuţiei procedeelor tehnice, deprinderilor şi priceperilor, pregătirii şi folosirii situaţiilor favorabile în meciurile competiţionale, aplicând diverse metode de pregătire tehnico-tactică.

Pregătirea tehnică, în toate stilurile de luptă, se apreciază după cum urmează: "10" - a executa şi denumi terminologic corect procedeele tehnice; "9" - a executa procedeele tehnice cu o amplitudine medie de zbor; "8" - a executa procedeele tehnice în tempou moderat şi amplitudine joasă; "7" — a executa procedeele tehnice cu greşeli neînsemnate; "6" — a executa procedele tehnice cu greşeli însemnate; "5" — a executa cu greşeli grave, fără nominalizarea terminologică corectă a procedeelor tehnice.

Nota generală se calculează în baza mediei notelor tuturor testelor.

Testul nr. 4. Aruncarea manechinului (greutatea 30kg), peste şold sau peste piept, timp de l min.

Categoria de greutate pînă la 60kg (b)		**Categoria de greutate pînă la 85kg (b)**		**Categoria de greutate peste 85kg (b)**		**Categoria de greutate până la 60kg(f)**		**Categoria de greutate peste 60kg(f)**	
Nota	Nr.	**Nota**	Nr.	**Nota**	Nr.	**Nota**	Nr.	**Nota**	Nr.
10	17	**10**	19	**10**	18	**10**	14	**10**	15
9	16	**9**	18	**9**	17	**9**	13	**9**	14
8	15	**8**	17	**8**	16	**8**	12	**8**	13
7	14	**7**	16	**7**	15	**7**	11	**7**	12
6	13	**6**	15	**6**	14	**6**	10	**6**	11
5	11	**5**	13	**5**	12	**5**	8	**5**	10

Nota. Aruncările se îndeplinesc începând de sus, din poziţie, finalizând până la sol.
Prizele se fixează la dorinţa solicitatului.

GIMNASTICA ARTISTICĂ (SPORTIVĂ)

- Învăţământul de zi şi cu frecvenţă redusă-

BĂRBAŢI

I. Paralele

1. Balansări în sprijin pe braţe, la balans înapoi urcare în sprijin -3,0 p.
2. Balans înainte - echer (menţinere) -2,0 p.
3. Aşezat depărtat - extensie -0,5 p.
4. Reapucare înainte prin forţă stând pe umeri (menţinere) -2,5 p.
5. Rostogolire înainte în aşezat depărtat -0,5 p.
6. Balans înainte, balans înapoi (mai sus de 45°)
   coborâre spre stânga (dreapta) -1,5 p.

II. Exerciţii la sol

P.i. - poziţia fundamentală		
1.	Echilibrul pe stângul (dreptul) - menţinere	- 1,5
2.	Sîtnd braţele sus, prin arcuire înainte semigenuflexiune, braţele înapoi - jos, rostogolire lungă în sprijin ghemuit, îndreptare, prin lateral braţele sus, cădere înainte în sprijin culcat cu braţele îndoite, dreptul (stângul) înapoi	- 2,0

3.	Sprijin culcat, prin forţă rostogolire înainte - stând pe cap şi mâini (menţinere)	- 2,0
4.	Prin îndreptarea braţelor, sprijin culcat întoarcere împrejur în sprijin culcat înapoi	- 1,0
5.	Aşezat braţele lateral, braţele sus, aplecare înainte, rostogolire înapoi în sprijin stând ghemuit	- 1,5
6.	Săritură în sus, braţele prin lateral sus, întoarcere la 180°- 2 răsturnări laterale în stând depărtat, alipirea piciorului stâng (drept) în p.i.	- 2,0

FETE

I. Exerciţii la sol		
P.i. - poziţia fundamentală pe diagonală		
1.	Arcuire înainte, braţele sus-înapoi-lateral, ridicare pe vârfuri - 3 paşi, alergare, răsturnare laterală-stând depărtat braţele lateral	- 1,5
2.	Balans cu stângul (dreptul) spre dreapta (stânga), întoarcere la 270°, rostogolire înapoi în sprijin ghemuit	- 1,0
3.	Sfoara, braţele lateral	- 1,5
4.	Aşezat, braţele sus, rulare înapoi în culcat pe spate - podeţul	- 1,5
5.	Întoarcere la 180° în sprijin, îndreptare stând pe unul, celălalt înainte pe vârf şi întoarcere la 45°	- 0,5
6.	Echilibrul pe unul, braţele sus-lateral	- 1,5
7.	Îndreptare, 2-3 paşi - rostogolire înainte în sprijin ghemuit, în tempou săritură în sus cu întoarcere la 360° în poziţia fundamentală	- 2,5
II.Săritura cu sprijin (calul în lăţime, depărtarea podeţului de la cal - 1 m)		
1.	Săritura cu picioarele depărtate	- din 10,0 puncte
2.	Săritura cu picioarele îndoite * Ambele sărituri sunt obligatorii	- din 10,0 puncte

NOTĂ. Fiecare probă se execută o singură dată.

Exerciţiile la sol se vor executa cursive, fară pauze, în afara celor care se menţin conform indicaţiilor din programă. Menţinerea poziţiilor statice - 3 sec.

Grila de notare

NOTA	APARATE (probe)		
	Paralele	**Exerciţii la sol**	**Săritura cu sprijin**
10	10,0-9,5	10,0-9,5	10,0-9,5
9	9,4 - 9,0	9,4 - 9,0	9,4 - 9,0
8	8,9 - 8,5	8,9 - 8,5	8,9 - 8,5
7	8,4 - 8,0	8,4-8,0	8,4 - 8,0
6	7,9-7,5	7,9-7,5	7,9-7,5
5	7,4-7,0	7,4-7,0	7,4-7,0

Nota mai mică de 7 puncte nu se înmulţeşte la coeficient. Nota finală la gimnastica artistică (sportivă) se va calcula în baza sumei totale de puncte acumulate după cum urmează:

Puncte	Nota
20-19	**10**
18-17	**9**
16-15	**8**
14-13	**7**
12-11	**6**
10	**5**

NOTA. Rezultatul mai mic de 10 puncte se apreciază cu notă negativă. Exerciţiile la ambele aparate sunt obligatorii.

GIMNASTICA RITMICĂ
- Învăţământul de zi şi cu frecvenţă redusă-

Compoziţia cu mingea
Pentru candidaţii care posedă categoriile de masă III, II şi cei fără categorie

P.i.	- mâna dreaptă lateral.	
1	- pas cu stângul lateral, aruncarea mingii sus în faţă;	1,0 p
2	- alăturarea stângului în semigenuflexiune, prinderea mingii în mâna stângă;	
3	- pas cu dreptul, aruncarea mingii de după spate;	1,0 p
4	- alăturarea stângului, prinderea mingii în mâna dreaptă;	
5-8	- patru paşi cu dreptul înainte, răsucirea mingii în formă de „opt";	1,0 p
9-10	- pas alăturat cu dreptul pe vârf, aruncarea mingii, prindere pe dosul palmei şi rularea mingii pe ambele braţe la piept;	1,0 p
11-12	- pas alăturat cu stângul înapoi, rularea mingii înapoi în mâini;	
13-16	- întoarcerea încrucişat la 360° spre dreapta, transmiterea mingii în jurul corpului;	1,0 p
17	- pas cu stângul lateral în semigenuflexiune, bătaia mingii pe podea în faţă;	
18	- alăturarea dreptului, prinderea mingii în mâna stângă;	
19-20	- pas cu dreptul în echilibrul pe dreptul, stângul întins înapoi la 90°, două bătăi a mingii pe podea;	1,0 p
21	- alăturarea stângului, prinderea mingii în mâna dreaptă;	
22-24	- trei paşi alergători cu deplasare înainte cu rotirea mingii între palme înainte, în faţă pieptului;	1,0 p
25-26	- semigenuflexiune pe ambele, răsucirea mingii cu mâna dreaptă;	
27	- îndreptarea pe ambele, aruncarea mingii de asupra capului;	1,0 p
28	- prinderea pe mâna dreaptă;	
29	- pas cu dreptul, bătaia mingii pe podea;	1,5 p

30	- săritura cu foarfecele picioarelor înainte, prinderea mingii cu mâna dreaptă;	
31	- extensie înapoi, semicerc cu mingea înapoi sus;	0,5 p
32	- stând pe stângul, dreptul înapoi întins pe vârf, braţul drept sus cu mingea, braţul stâng lateral.	

Total 10 puncte

Compoziţia cu coarda

P.i.	- coarda din spate, apucat de capete;	
1-4	- patru paşi alergători cu dreptul peste coardă;	1,0 p
5-6	- două sărituri pe ambele;	
7	- săritură cu rotire dublă;	2,0 p
8	- săritura în cruce.	2,0 p
9	- cu întoarcere spre dreapta la 180°, coarda spre stânga, pas cu dreptul;	
10	- săritura înapoi cu întoarcere spre dreapta la 180° pe stângul;	1,0 p
11-12	- aceeaşi ca 9 - 10, dar fără prima întoarcere;	
13-16	- întoarcerea spre dreapta la 270° prin păşire pe loc, coarda execută două rotiri deasupra capului cu transmiterea corzii din spate cu oprire în stând cu coarda înainte, apucat de capete.	1,0 p
17-18	- săritura peste coarda cu picioarele îndoite în pas triplu;	
19-20	- aceeaşi ca 17 - 18 în direcţie opusă;	
21-22	- "optul" în plan sagital cu rotire înainte;	1,0 p
23-24	- cu întoarcere spre dreapta, săritura pe ambele înapoi la 360°;	
25-28	- patru paşi din galop spre stânga, rotirea corzii la fiecare pas în plan frontal spre dreapta cu mâna dreaptă, braţul stâng lateral;	1,0 p
29-30	- "optul" în plan frontal;	
31	- pas cu dreptul, stângul întins înapoi pe vârf;	1,0 p
32	- mâna dreaptă spre stânga la mijloc, coarda din spate, braţul stâng sus.	

Total 10 puncte

Compoziţia cu cercul

P.i.	- cercul în plan frontal jos, priza de jos.	
1-2	- pas alăturat spre dreapta în semigenuflexiune, cercul spre dreapta;	2,5 p
3-4	- aceeaşi în direcţie opusă;	
5-8	- întoarcerea prin păşire spre dreapta la 360° cu trecerea circulară a cercului tară schimbarea planului frontal.	
9-10	- două rotiri ale cercului în plan frontal spre dreapta pe mâna dreaptă;	2,5 p
11	- aruncare în sus;	
12	- prinderea în mâna stângă;	
13-15	- întoarcerea încrucişată la 360° spre dreapta, învârtirea cercului pe podea spre stânga;	
16	- prinderea cercului în mâna dreaptă;	
17-18	- două rotiri deasupra capului;	2,5 p
19-20	- transmiterea cercului în jurul corpului spre dreapta;	
21-22	- pas cu dreptul (stângul), echilibrul pe dreptul stângul înapoi întins la 90°, optul în plan sagital, cu mâna dreaptă;	
23	- aruncarea cercului spre stânga sus;	
24	- alăturarea stângului (dreptului), prinderea cu mâna dreaptă;	
25-26	- transmiterea cercului după spate prin rotirea în plan frontal în mâna stângă;	2,5 p
27-28	- transmiterea cercului deasupra capului;	
29-30	- rulare cercului înainte pe podea cu reîntoarcere, săritură cu forfecarea picioarelor înainte, cu transmiterea cercului după spate în mâna stângă;	
31	- pas cu dreptul înainte, transmiterea cercului deasupra capului în mâna dreaptă lateral;	
32	- alăturarea stângului, braţul stâng sus, braţul drept lateral, cercul în plan frontal.	

Total 10 puncte

NOTĂ: 1. Candidaţii care posedă categoria I sportivă şi mai sus vor susţine examenul conform programei de clasificare la gimnastica ritmică;
2. Toate trei compoziţii sunt obligatorii.

FITNESS
Combinaţie de coordonare ritmică

P.i.	- p.b.	
1-2	- pas alăturat cu dreptul, braţul drept lateral, braţul stâng înainte; la alăturarea stângului bătaie din palme;	1,0 p
3-4	- pas alternativ cu stângul, braţul sus, apoi la mijloc;	1,0 p
5	- pas săltat pe dreptul, braţele întinse indirect;	1,0 p
6	- pas săltat pe stângul, braţul întins indirect;	1,0 p
7-8	- pas alăturat spre dreapta, mâinile spre umăr apoi m.p.i.;	1,0 p
9-16	- a repeta 1 -8, începând spre stânga.	5,0 p

Total 10 puncte

Combinaţie de fitness-aerobică

P.i.	-p.b.	
1-4	- Knee lift (l-pas cu dreptul; 2- ridicarea coapsei stângi la 90° 3-4 - executare a 2 paşi pe loc);	0,5 p
5-8	- Knee lift, începând cu stângul;	0,5 p
9	- sprijin ghemuit;	
10	- sprijin culcat;	0,3 p
11-14	- 2- push up (2 flotări cu coatele înapoi).;	2,0 p
15-16	- duble leg l/2 circle (trecere cu ambele prin lateral)	1,0 p
17	-şezând	
18-19	- 1-support (sprijin în echer)	1,0 p
20	-şezând	
21-22	- cu întoarcere spre dreapta, spijin culcat	0,2 p
23	- cu împingerea ambelor, sprijin ghemuit	0,3 p
24	-p.i.	
25	- pas de galop spre dreapta;	0,2 p
26	- pas spre dreapta;	
27-28	- întoarcere spre dreapta la 360° prin păşire;	0,5 p
29-30	-jumping jack (săritura pe ambele depărtate, săritura pe ambele împreună);	0,5 p
31-32	- pas alăturat cu dreptul înainte.	
	Total	7,0p
	- îndeplinirea combinaţiei sub acompaniament muzical	3,0 p
	In total combinaţia se notează cu	**10,0p**

Nota finală se v-a deduce în baza sumei totale de puncte acumulate la ambele exerciţii după cum urmează:

Puncte	Nota
20	**10**
19	**9**
17-18	**8**
15-16	**7**
13-14	**6**
11-12	**5**

NOTĂ. Ambele exerciţii sunt obligatorii

FITNESS-FORȚĂ

Aprecierea tehnicii executării următoarelor exerciții:

1	Genuflexiuni cu haltera în spate	3p
2	Împins cu haltera din culcat pe bancă orizontală	3p
3	Îndreptări cu haltera	3p
4	Împins cu haltera la bancă înclinată 45^0	2p
5	Genuflexiuni în „SMIT”	2p
6	Ramat din așezat la trenajor	2p
7	Depărtarea brațelor în lateral cu hantele	2p
8	Dezdoiri stil „Francez”	1p
9	Îndoirea și dezdoirea brațelor cu hantele	1p
10	Demonstrarea unui exercițiu pentru mușchii abdominali (la alegere)	1p

Barem de notare

Puncte	Nota
20	10
18-19	9
16-17	8
14-15	7
12-13	6
10-11	5

DANS SPORTIV ŞI MODERN
DANS SPORTIV

Programa STANDARD
Compoziţia „*Vals lent*"

Efectuarea *Natural Turn* şi *Revers Turn* în pereche prin deplasare în cercul mare.
NOTĂ. Fiecare combinaţie "*Natural Turn + Revers Turn*" se evaluează cu 2 puncte. Puncte maximale – 10.

Programa LATINA
Compoziţia „*Samba*"

1	*Traveling Botafogos*	0,5 p.
2	*Stationary Samba Walks*	0,5 p.
3	*Corta Jaca*	0,5 p.
4	*Volta to Left + Circular Volta*	1,0 p.
	Total:	**2,5 p.**

Compoziţia se repetă de patru ori.
NOTĂ. In total combinaţia se notează cu 10 puncte.

Nota finală: 1. Candidaţii care posedă categoria sportivă C şi mai sus vor susţine examenul conform programei de clasificare la dans sportiv.
2. Pentru candidaţii care nu posedă categorie sportivă, nota se va deduce în baza sumei totale de puncte acumulate la ambele compoziţii după cum urmează:

Puncte	**Nota**
20	**10**
18-19	**9**
16-17	**8**
14-15	**7**
12-13	**6**
10-11	**5**

DANS MODERN

Compoziţia **„*Hip-Hop*”**

P.i. –	puţin depărtat.
I	
1 –	întoarcere spre dreaptă la 360°;
2 –	săritura pe ambele depărtate
3-4 –	pas în dreapta cu corpul îndoit, mîinile se conduc după corp;
5 –	pas cu dreptul îndoit lateral, stîngul pe loc pe vîrf;
6-7 –	2 întoarceri cîte 180° prin păşire pe stîngul;
8 –	alăturarea stîngului în semigenuflexiune; braţele îndoite în faţa pieptului: braţul drept de asupra braţului stîng.
	0,5 p.
II	
1-şi –	întoarcere spre dreapta la 360° ;
2 –	semigenuflexiune cu întoarcerea trunchiului spre dreapta; mîna dreaptă sub bărbie, stînga – sub cotul drept;
3-şi –	val cu corpul spre stînga; braţul drept întins lateral, braţul stîng îndoit în faţa pieptului;
4 –	menţinerea poziţiei;
şi-5 –	capul sus-jos;
6 –	săritura pe stîngul îndoit, dreptul întins în stînga înainte; braţele fac un cerc în faţa pieptului;
7 –	săritura pe ambele lateral pe loc, braţele întinse lateral-jos;
8 –	săritura pe ambele: dreptul înainte, stîngul înapoi; braţele întinse înainte.
	0,5 p.
III	
1-şi-2 –	2 paşi înapoi cu dreptul cu accent al braţelor: la fiecare pas mişcare scurtă a braţelor întinse jos-sus;
3 –	pas înapoi ridicînd dreptul la 45°, stîngul îndoit, braţele fac un cerc în faţa pieptului;
4 –	ducerea dreptului pe podea înainte; braţele fac un cerc în faţa pieptului;
5-şi –	2 paşi cu stîngul înainte;
6 –	săritura înainte pe ambele;
7-8 –	braţele lateral.
	0,5 p.
IV	
şi –	dreptul întins în dreapta, stîngul puţin îndoit; braţul drept întins în pumn înainte-jos, iar braţul stîng îndoit din articulaţia cotului;
1 –	dreptul încrucişat înapoi în stînga; braţul drept îndoit din articulaţia cotului, braţul stîng întins lateral-jos;
2 –	săritura cu dreptul înainte, stîngul înapoi; braţele întinse jos în pumn, umărul stîng sus, drept – jos;
şi –	semigenuflexiune; umărul drept sus, stîng – jos;
3 –	semigenuflexiune; umărul stîng sus, drept – jos;

4	–	p.i.-p.b.
şi-5	–	2 paşi cu stîngul înapoi;
6	–	slaid cu stîngul înapoi;
7	–	pas lateral cu dreptul, alăturarea stîngului;
8	–	p.i.-p.b.
		1,0 p.
		Total: 5,0 p.

Compoziţia se repetă de patru ori.
NOTĂ. În total combinaţia se notează cu 10 puncte.
Nota finală: 1. Candidaţii care posedă categoria sportivă C şi mai sus vor susţine examenul conform programei de clasificare la dans modern.

2. Pentru candidații care nu posedă categorie sportivă, nota se va deduce în baza sumei totale de puncte acumulate la combinaţia prezentată după cum urmează:

Puncte	Nota
10	**10**
9	**9**
8	**8**
7	**7**
6	**6**
5	**5**

TURISM

- Învăţământul de zi-

Pentru următoarele specialităţi:
- educaţie fizică / psihopedagogie;

1. Exerciţii pentru dezvoltarea atenţiei şi memoriei:

a) Se reproduc 4 corăbii. Ce număr trebuie scris pe coşul celui de-al patrulea vas?
b) Se reproduce o tabelă alcătuită din 4 coloane (A, B, C şi D). Se cere completarea coloanei X şi Y cu cifre care urmează în mod logic.
c) Se reproduc mai multe desene. Priviţi desenele de mai jos exact 2 min. Desenele se acoperă. Încercaţi să reproduceţi un număr cît mai mare dintre ele, indiferent în ce ordine.

2. Exerciţii de orientare în spaţiu cu ajutorul obiectelor din teren.
3. Test de apreciere a cunoştinţelor, referitor la: obiectivele turistice existente pe teritoriul Republicii Moldova, (rezolvarea testului se v-a efectua timp de 3 min.).

Nota finală se va deduce în baza sumei totale de puncte accumulate, la cele 3 exerciții, după cum urmează:

Puncte	Nota
30	**10**
29	**9**
27 - 28	**8**
25 - 26	**7**
23 - 24	**6**
21-22	**5**

Pentru specialitatea Cultura *fizică recreativă (turism):*

1. Exerciţii pentru dezvoltarea atenţiei şi memoriei folosind harta topografică:

a) Se desenează pe o tablă o hartă topografică, compusă din 10 repere ulterior, după 2 min. tabla se şterge. Se va reproduce, din memorie, harta vizualizată.

b) Reproducerea harţii topografice a terenului de fotbal. Se va reproduce pe hartă locul de staţie a profesorului.

c) Se oferă 10 hărţi topografice. Ţinând cont de caracterul obiectivelor din teren pe care sunt montate posturile de control X, Y şi Z, stabiliţi ordinea de dificultate a găsirii acestor posturi, dacă atacarea lor se face din punctul A (în prima căsuţă treceţi postul cel mai greu de găsit).

2. Exerciţii de orientare în teren cu ajutorul busolei şi hărţii topografice.

3. Test de apreciere a cunoştinţelor, referitoare la:

a) infrastructura turistică a Republicii Moldova;

b) potenţialul turistic al Republicii Moldova.

(timp acordat pentru rezolvare - 3 min.).

Nota finală se va deduce în baza sumei totale de puncte acumulate, la cele 3 exerciții, după cum urmează:

Puncte	Nota	Puncte	Nota
30	**10**	25-26	**7**
29	**9**	23 - 24	**6**
27 - 28	**8**	21 - 22	**5**

SPORTURI DE LUPTE MARŢIALE, BOX, KIKBOXING

Proba nr.1. Pregătirea fizică

Nr.	Conținutul testului
1	Sărituri peste coardă timp de 30 sec, ori
2	Supleţea (sfoara, podeţul, cm)
3	Alergare de suveică 3x10, sec

Proba nr.2. Pregătirea tehnică

Nr.	Conținutul testului
1	Lovituri la sacul de box cu viteză maximă la timp de 10 sec., ori (lovituri cu mâni)
2	Lovituri la sacul de box cu viteză maximă la timp de 10 sec., ori (lovituri cu picioare)
3	

Proba nr.3. Pregătirea tehnico-tactică

Nr.	Conținutul testului
1	Lupta cu umbra (Kata, Pumse)
2	Lupta competiţională (sparingul), se notează combinaţia tehnico-tactică

Proba nr.3. Nivelul maestrei sportive

Nr.	Conținutul
1	Locuri premiante, participarea la competiţii (xerox la diplome cu gradul obținut, participări la seminare etc.)